



### CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS  
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/07/2024	TERÇA-FEIRA 30/07/2024	QUARTA-FEIRA 31/07/2024	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO BANANA	ARROZ FRANGO COM MANDIQUINHA E TOMATE GOIABA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) MEXIRICA
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	BOLO DE CACAU COM BANANA
JANTAR	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, CENOURA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOIDA, CHUCHU, TOMATE E CENOURA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, CHUCHU E CENOURA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, MANDIOCA, BETERRABA E VAGEM	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
782	104	42	22	16
MINERAIS				
Vitamina A 860	Vitamina C (mg) 82	Cálcio (mg) 430	Ferro (mg) 13	

*Marcos A. Cezar Jr.*  
Marcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 776381P



**CARDÁPIO 3**  
CRECHE - CRIANÇAS 1 A 3 ANOS  
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/08/2024	TERÇA-FEIRA 06/08/2024	QUARTA-FEIRA 07/08/2024	QUINTA-FEIRA 08/08/2024	SEXTA-FEIRA 09/08/2024
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU E CENOURA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE GOIABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate) FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ ) LARANJA
LANCHE	OMELETE DE FORNO COM LEGUMES (tomate e abobrinha ralada)	MOUSE DE MANGA COM MARACUJÁ (inhame, leite em pó, maracujá e manga)	SUCO DE LARANJA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOIDA, INHAME, TOMATE E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, BATATA, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOIDA, TOMATE E MANDIOQUINHA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, CARÁ, CHUCHU E CENOURA RALADA

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)**

Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
782	104	42	22	17
MINERAIS				
Vitamina A	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
860	430		14	

*Marcos A. Ceza Jr.*  
**Marcos A. Ceza Jr.**  
Nutricionista  
CRN 77638/P



### CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS  
DESJEIUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/08/2024	TERÇA-FEIRA 13/08/2024	QUARTA-FEIRA 14/08/2024	QUINTA-FEIRA 15/08/2024	SEXTA-FEIRA 16/08/2024				
DESJEIUM	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)				
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA GOIABA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA LARANJA	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, abóbora paulista e tomate) FEIJÃO SALADA DE BETERRABA BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) LARANJA				
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO	MOUSSE DE MANGA COM MARACUJÁ (inhame, manga, maracujá e leite em pó)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	PÃO CASEIRO DE BATATA DOCE				
JANTAR	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, MANDIOCA, BRÓCOLIS E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, OUVÉ-FLORE E CENOURA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, INHAME, CENOURA RALADA E VAGEM	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, INHAME, ABÓBORA MORANGA E ACELGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CENOURA, TOMATE E ABOBRINHA				
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>									
Energia (Kcal)	782	Carboidratos (g)	104	Proteínas (g)	42	Gorduras Totais (g)	22	Fibras (g)	16
VITAMINAS									
Vitamina A	867	Vitamina C (mg)	89	Cálcio (mg)	428	Ferro (mg)	15		

Marcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 77638/P



### CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS  
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - 56ma Tercundulva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/08/2024	TERÇA-FEIRA 20/08/2024	QUARTA-FEIRA 21/08/2024	QUINTA-FEIRA 22/08/2024	SEXTA-FEIRA 23/08/2024					
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA, AVEIA E CACAU	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, manga e laranja)					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE MELANCIA					
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (brócolis, cenoura, tomate e alho poró)	MOUSSE DE CHOCOLATE (inhame, banana e cacau)	SUCO DE MANGA COOKIE CASEIRO (banana, aveia e cacau)	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, manga e laranja)	DOCE DE ABÓBORA COM BANANA (purê de abóbora com banana cozido)					
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, MADIOQUINHA E BRÓCOLIS	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CARÁ, CHUCHU E CENOURA RALADA	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA, TOMATE E VAGEM	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, ABÓBORA MORANGA, ABOBRINHA E REPOLHO					
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>										
Energia (Kcal)	782		Carboidratos (g)	104	Proteínas (g)	42	Gorduras Totais (g)	22	Fibras (g)	16
VITAMINAS										
Vitamina A	862		Vitamina C (mg)		81		Cálcio (mg)		431	
MINERAIS										
Ferro (mg)						14				

*Matcos A. Cezar Jr.*  
Matcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 77638/P



### CARDÁPIO 3

CRECHE - CRIANÇAS DE 1 A 3 ANOS  
DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/08/2024	TERÇA-FEIRA 27/08/2024	QUARTA-FEIRA 28/08/2024	QUINTA-FEIRA 29/08/2024	SEXTA-FEIRA 30/08/2024					
DESJEJUM	LEITE QUENTE, BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE MANGA OVOS MEXIDOS	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MINGAU DE BANANA E AVEIA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA (banana, maçã, manga e laranja)					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA, CENOURA E PIMENTÃO VERDE LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS GOIABA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLORES BANANA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE PERNIL (purê de batata e pernil desfiado) SALADA DE ALFACE LARANJA					
LANCHE	TORTA DE LEGUMES (cenoura, brócolis e tomate)	PÃO CASEIRO DE POLVILHO	BOLO DE CACAU COM BANANA	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, melancia e laranja)	MOUSSE DE CHOCOLATE (Inhame, banana e cacau)					
JANTAR	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA, BETERRABA E TOMATE	SOPA DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, BATATA, ABÓBORA MORANGA E ACELGA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, CARÁ, ABOBRINHA E TOMATE	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA, CENOURA E ABOBRINHA	SOPA DE FUBÁ COM FRANGO, INHAME, CHUCHU E BRÓCOLIS					
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>										
Energia (Kcal)	782	Carboidratos (g)	104	Proteínas (g)	42	Gorduras Totais (g)	22	Fibras (g)	16	
Vitamina A	862	Vitamina C (mg)	81	Cálcio (mg)	431	MINERAIS			Ferro (mg)	14

*Marcos A. Cezar Jr.*  
Marcos A. Cezar Jr.  
Nutricionista  
CRN 77638/P